

デスクワークで疲れた体、歪んだ姿勢にお困りの方にオススメ

凝り固まったカラダがスッキリ！

姿勢改善教室

健康ボールを使った運動で、内側からカラダが変化！

健康ボールを使いながら骨盤矯正や体幹を鍛え、健康的で良い姿勢を目指しませんか？姿勢が改善され、良い姿勢になることで、太りにくく、痩せやすい身体に変化するなど多くの効果が得られます。また、免疫力が上がり、肩こり頭痛の改善にも効果が期待できます。

※健康ボール…トレーニングやリハビリに使用する円柱形の固めのクッションのこと。

募 集 内 容

- ・日 時 令和6年1月10日（水）～2月7日（水）毎週水曜日
午後7時30分～午後8時30分
- ・会 場 総合体育館 1階 スタジオ
- ・対 象 村内在住または在勤の18歳以上の方 15名
- ・参加費 1,000円 ※参加費は教室の初回で集めます。
- ・講 師 山崎 友裕（友の家）
- ・持ち物 スポーツができる服装・飲み物
- ・申込方法 本書QRコードを読み取り申込してください。QRコードの読み取りが出来ない方は、中央公民館窓口にて申込してください。※申込多数の場合は抽選となります。
申込期間：12/7（金）午前9時～12/24（日）午後5時まで
- ・問合せ 飛島村教育委員会生涯教育課
☎0567-52-3351（月曜休館）
- ・その他 教室中の怪我の応急処置はいたしますが、主催者はその後の責任を負いません。



申込QRコード



	日程	時間	内容
①	1月10日（水）	午後7時30分 から 午後8時30分	健康ボールを使いながら、良い姿勢を体感していただきます。また、運動不足の解消、ウエストの引き締めやヒップアップに効果のあるメニューも行います。
②	1月17日（水）		
③	1月24日（水）		
④	1月31日（水）		
⑤	2月7日（水）		

主催：飛島村・飛島村教育委員会生涯教育課